



التغذية و الأنيميا المنجلية عند الأطفال

قسم التغذية العلاجية

الانيميا المنجلية هي احد أنواع فقر الدم.وهي تصيب كريات الدم الحمراء.و هي من اشهر أمراض الدم الوراثية الانحلالية- التي تسبب تكسر كريات الدم الحمراء-

ما الفرق بين حامل المرض والمصاب به؟

الحامل للمرض : يكون الشخص حاملا للأنيميا المنجلية إذا وجد مورث سليم لسلسة البروتين بيتا (Beta Globin Chain) الداخل في تكوين الهيموجلوبين وآخر معتل، ولا يعاني حامل المرض في العادة من أي مشكلة صحية. و يمكن التعرف على الشخص الحامل عن طريق فحص بسيط للدم. لا تظهر عليه الأعراض، وهذا الشخص يمكنه الزواج من شخص سليم وإنجاب أطفال أصحاء ولكن من الخطر زواجه من شخص مصاب أو حامل للمرض مثله حيث يكون أطفاله عرضة للإصابة بهذا المرض.

المصاب :هو الشخص الذي تظهر عليه أعراض المرض لديه اعتلال في كلا الجينين المصنعين لسلسة البروتين بيتا. هذا الشخص يمكنه الزواج من شخص سليم وإنجاب أطفال أصحاء ومن الخطر زواجه من حامل للمرض أو مصاب مثله حيث يكون أطفاله عرضة للإصابة بهذا المرض.

في حين إن الجميع يحتاجون لإتباع نظام غذائي صحي إلا أنه أكثر أهمية للأطفال المصابين بفقر الدم المنجلي . ما زالت الأبحاث جارية ، لكن هناك ٦ عوامل تغذية حُددت وهي:

١-تطبيق مبادئ التغذية العامة :

الأطفال المصابين بفقر الدم المنجلي لهم نفس الاحتياجات الغذائية الأساسية مثل أي شخص آخر

الهرم الغذائي دليل مفيد لإتباع النظام الغذائي الصحي الذي سيساعد كل طفل على النمو بشكل جيد واجتناب الأمراض.

إن تعليم الطفل على ممارسة العادات الغذائية الجيدة قد يساعد في منع الكثير من الأمراض التي قد يتعرض لها لاحقاً في حياته مثل أمراض القلب والجلطات والسرطان والسكري.، ويعتقد الباحثون أن الأطعمة المضادة للأكسدة والمضادة للتخثر- التي تساعد في منع أمراض القلب والسكتة الدماغية والسرطان- ، أيضاً قد تساعد في الحد من المشاكل الصحية الناتجة من مرض فقر الدم المنجلي.

٢- السوائل:

إن تجنب الجفاف هي طريقة جيدة للوقاية من نوبات الألم . لذلك تناول الكثير من السوائل أمر في غاية الأهمية لمرضى الأنيميا المنجلية.

ينبغي على مرضى فقر الدم المنجلي التقليل من تناول المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين كالشاي والقهوة لأن مادة الكافيين تعمل كمادة مدرة للبول .وقد يسبب ذلك نقص السوائل في الجسم مما قد يؤدي إلى زيادة تمنجل خلايا الدم الحمراء.

٣- الحاجة إلى سعرات حرارية إضافية:

إن السعرات الحرارية الموجودة في الأغذية تتحول إلى طاقة في أجسامنا لتساعدنا على النمو ، ومنع العدوى، كما إننا نستخدم الطاقة في أنشطتنا اليومية.

إن الأبحاث الحديثة تبين أن الأطفال المصابين بفقر الدم المنجلي يحتاجون إلى ٢٠% سعرات حرارية أكثر من غيرهم لإنتاج خلايا دم حمراء تحل محل الخلايا المنجلية و الخلايا التالفة.

إن عدم الحصول على ما يكفي من السعرات الحرارية قد يؤدي ذلك إلى التأخر في النمو و النضج.

تأكدي من إن طفلك يتناول الأغذية الصحية مثل الفواكه والخضروات والحبوب .وليس فقط الوجبات السريعة والغير مفيدة . يمكنك إضافة السعرات الحرارية على غذاء طفلك من خلال وضع زبدة الفول السوداني على الجزر أو الكرفس . أو إضافة الجبن ، أو المكسرات والقمح إلى الأغذية الملائمة بالإضافة إلى تناول الحليب و اللبن .

٤- تجنب السمنة:

بالرغم من أن أطفال الأنيميا المنجلية بحاجة إلى المزيد من السعرات الحرارية إلا أنه من المهم بالنسبة لهم تجنب السمنة والوزن الزائد لأن ذلك قد يؤدي إلى سرعة ظهور النخر اللاوعائي (التآكل في الورك) بسبب عدم وصول الدم له.

٥- الألياف:

الأطفال المصابين بالأنيميا المنجلية غالباً ما يأخذون أدوية مسكنة للألم .وأحد الآثار الجانبية لبعض هذه المسكنات هي الإمساك. فتناول الكثير من الأغذية التي تحتوي على الألياف مثل الفواكه والحبوب ستساعد في علاج الإمساك .

٦- حمض الفوليك:

المصابين بفقر الدم المنجلي بحاجة إضافية إلى حمض الفوليك (وهو أحد فيتامينات بي) وذلك لإنتاج خلايا الدم الحمراء بسرعة أكبر.

الأغذية التي تحتوي على حمض الفوليك :

* البقوليات ، الحبوب .

* الفواكه مثل الكيوي والبرتقال والفراولة وعصير البرتقال و الأناناس .

* الخضروات وخاصة الخضروات الورقية الخضراء كالسبانخ و الكرنب والخس والبازلاء .